



manomauna yoga

Yogastunden während Familienauszeit und Frühlingsferien 2026

Es freut mich sehr, dass während meiner längeren Abwesenheit, fast alle Stunden durch Stellvertretungen gewährleistet sind.

Die Registrierung erfolgt weiterhin über den bestehenden «Nuudel».

Wichtig!!! Sämtliche Yogastunden finden nur statt, wenn sich **mind. 3 Teilnehmer** im «Nuudel» angemeldet haben. Bitte registriere dich jeweils **1 Tag** im Vorfeld der Yogastunde. Herzlichen Dank!

Uzwil

1. Ferienwoche: 16. bis 22. März 2026

- | | |
|--|-----------------------------|
| • Montag, 16. März 2026, 18.00 bis 19.30 Uhr | Hatha-Flow (Michaela Sarek) |
| • Montag, 16. März 2026, 19.45 bis 21.15 Uhr | Hatha-Flow (Michaela Sarek) |
| • Dienstag, 17. März 2026, 09.30 bis 11.00 Uhr | Qi Gong (Helen Haldner) |
| • Dienstag, 17. März 2026, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Mittwoch, 18. März 2026, 09.15 bis 10.45 Uhr | Hatha-Yoga (Simone Ranzoni) |
| • Freitag, 20. März 2026, 19.00 bis 20.30 Uhr | Yin-Yoga (Michelle) |

2. Ferienwoche: 23. bis 29. März 2026

- | | |
|--|-----------------------------|
| • Montag, 23. März 2026, 18.00 bis 19.30 Uhr | Hatha-Flow (Michelle) |
| • Montag, 23. März 2026, 19.45 bis 21.15 Uhr | Hatha-Flow (Michelle) |
| • Dienstag, 24. März 2026, 09.30 bis 11.00 Uhr | Qi Gong (Helen Haldner) |
| • Dienstag, 24. März 2026, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Mittwoch, 25. März 2026, 09.15 bis 10.45 Uhr | Hatha-Yoga (Simone Ranzoni) |
| • Donnerstag, 26. März 2026, 19.45 bis 21.15 Uhr | Faszien-Yoga (Michelle) |

3. Ferienwoche: 30. März bis 5. April 2026

- | | |
|--|-----------------------------|
| • Montag, 30. März 2026, 18.00 bis 19.30 Uhr | Hatha-Flow (Michaela Sarek) |
| • Montag, 30. März 2026, 19.45 bis 21.15 Uhr | Hatha-Flow (Michaela Sarek) |
| • Dienstag, 31. März 2026, 09.30 bis 11.00 Uhr | Qi Gong (Helen Haldner) |
| • Dienstag, 31. März 2026, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha Flow (Michelle) |
| • Mittwoch, 1. April 2026, 09.15 bis 10.45 Uhr | Hatha-Yoga (Simone Ranzoni) |
| • Donnerstag, 2. April 2026, 19.45 bis 21.15 Uhr | Faszien-Yoga (Michelle) |



manomauna yoga

4. Ferienwoche: 6. bis 12. April 2026 (offizielle Frühlingsferien)

- | | |
|--|-------------------------|
| • Montag, 6. April 2026 | Ostermontag geschlossen |
| • Dienstag, 7. April 2026, 09.30 bis 11.00 Uhr | Qi Gong (Helen) |
| • Dienstag, 7. April 2026, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Mittwoch, 8. April 2026, 09.15 bis 10.45 Uhr | keine Stunde |
| • Donnerstag, 9. April 2026, 19.45 bis 21.15 Uhr | Faszien-Yoga (Michelle) |

5. Ferienwoche: 13. bis 19. April 2026 (offizielle Frühlingsferien)

- | | |
|---|-------------------------|
| • Montag, 13. April 2026, 18.00 bis 19.30 Uhr | keine Stunde |
| • Montag, 13. April 2026, 19.45 bis 21.15 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Dienstag, 14. April 2026, 09.30 bis 11.00 Uhr | Qi Gong (Helen Haldner) |
| • Dienstag, 14. April 2026, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Mittwoch, 15. April 2026, 09.15 bis 10.45 Uhr | keine Stunde |
| • Donnerstag, 16. April 2026, 19.45 bis 21.15 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |

Arbon

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| • Mittwoch, 18. März 2026 | Hatha-Flow (Thomas Schmid) |
| • Mittwoch, 25. März 2026 | Hatha-Flow (Sofie Feuerle) |
| • Mittwoch, 1. April 2026 | Hatha-Flow (Massimo Trombetta) |
| • Mittwoch, 8. April 2026 | Hatha-Flow (Thomas Schmid) |
| • Mittwoch, 15. April 2026 | Hatha-Flow (Thomas Schmid) |